



被誉为“世界长寿之乡”的巴马县甲篆乡平安村巴盘屯

迁徙地图4:

西南地区：西双版纳（云南）、攀枝花（四川）、贵阳（贵州）、兴义（贵州）、北海、桂林、贺州、巴马、东兴、南宁（广西）

西北地区：同仁（青海）、夏河（甘肃）、博乐（新疆）、银川（宁夏）、吴忠（宁夏）

西部文旅（文化）学者推荐的对新老人友好的旅居目的地，它们都有什么样的特质呢？

“西双版纳是北方退休的人来得最多的地方，据说冬季有30万左右。”云南著名的文化学者杨福泉推荐的旅居胜地，非西双版纳莫属。

西双版纳傣族自治州（首府景洪）地处我国西南边陲，森林覆盖率达85%，是北回归线上的一片绿洲。这里长夏无冬，年平均气温23摄氏度。丰富的植被和温暖湿润的气候，使这里成为国内冬季旅游的热门之地，并收获了“世界暖都”的美誉。

一位来自北京的候鸟老人感慨：这里民风淳朴——路上很少有抢行的车辆，买东西从不缺斤短两，迎面遇到的路人个个笑意盈盈、不慌不忙……自己被这种松弛和温情深深吸引了。

成都理工大学旅游与城镇规划领域专家朱创业推荐的是攀枝花米易这座康养小城。

“米易的气候条件非常好，冬暖夏凉，每年到那里旅居的老人很多。那里才是真正的康养。年轻体会不到，很多慢性病（比如哮喘）的老年人到了冬天很难过，他们到米易过冬，享受这座天空之城的阳光和温润，身体很舒服。加上它公路条件很好，水果又多，农产品又多。真是养人。”

米易第一次出现，就是以一块养老的乐土的姿态，阳光、空气、水果，四季皆宜的气候资源，完全颠覆了对攀枝花和钢铁之城连起来的传统印象。

攀枝花的年日照时数达2700小时，年均气温20.3摄氏度，无霜期达300天以上。即便是在每年最冷的1月，日均气温也在13摄氏度以上，白天最高气温可达25摄氏度，常年花开不败，四季瓜果飘香。

攀枝花地处被誉为“世界植物避难所”的横断山脉腹地，2.8亿年前遗留下来有“植物活化石”之称的攀枝花苏铁，成片生长、年年开花、雌雄竞放。温暖的气候条件，对风湿性关节炎、气管炎、心脑血管等多种常见老年病、慢性病具有显著的自然疗效，是一方休养生息的胜地。

除了川西南的攀枝花，还有黔西南的兴义也悄然走出了一条健康产业为主的城市转型之路，独具优势的气候条件让它们在银发群体旅居的迁移地图中，脱颖而出。

推荐者是贵州省社会科学院学者李华红。

位于贵州西南部的兴义，终年温暖湿润，全年优良